

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FÍSICO NO COMBATE AOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Carlos Eduardo Martins Correa (carlosmartinscoreia2003@gmail.com)

André Luiz Leal Cortez (goodellcortez@gmail.com)

Mário Arca (mario.veio.arca@hotmail.com)

Os transtornos de ansiedade e depressão apresentam alta prevalência e impactam significativamente a qualidade de vida, sendo tradicionalmente tratados com medicamentos ansiolíticos e antidepressivos. Entretanto, estudos apontam a atividade física, de moderada a alta intensidade, como um recurso complementar promissor no manejo desses sintomas. Este trabalho teve como objetivo investigar, por meio de uma revisão sistemática, se a prática regular de atividade física em diferentes populações pode alterar os sintomas de ansiedade e depressão. As metodologias preconizaram as bases do Google Acadêmico, contemplando artigos publicados entre 2015 e 2025, em português. Utilizou-se critérios de inclusão, artigos abrangendo grupos especiais, população em geral e indivíduos com patologias. Os estudos observaram as avaliações dos sintomas descritos como transtornos de ansiedade e a prática de atividade física. Os resultados demonstraram que, em diferentes contextos populacionais, a prática de atividade física esteve associada à redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Observou-se também que níveis mais altos de atividade física e menor comportamento sedentário favoreceram melhor saúde mental, além de potencial efeito preventivo. Conclui-se que a atividade física regular, tanto de moderada a alta

intensidade, deve ser incentivada como estratégia de promoção da saúde, independentemente da população, configurando-se como medida eficaz e acessível para auxiliar na redução dos sintomas de ansiedade e depressão.

Palavras-chave: ansiedade; depressão; atividade física.